**GIÁO ÁN**

**Hoạt động: Thể dục**

**Đề tài: BẬT LIÊN TỤC QUA 4 VÒNG**

**1. Mục đích yêu cầu:**

**+ Kiến thức:**

- Trẻ biết vận động và thực hiện bật liên tục qua 4 vòng mà không chạm vào vòng.

- Trẻ biết dùng sức phối hợp đôi chân nhịp nhàng để thực hiện đúng bài tập.

**+ Kĩ năng:**

- Phát triển cơ chân, rèn tố chất nhanh nhẹn, sự linh hoạt khéo léo.

- Dùng sức chân để nhún bật liên tục về phía trước và chạm đất bằng 2 chân.

**+ Giáo dục:**

- Trẻ có ý thức, hào hứng tham gia hoạt động.

- Có tinh thần đoàn kết với các bạn trong lớp, trong nhóm để hoàn thành tốt phần thực hiện của mình, của nhóm.

**2. Chuẩn bị:**

+ Đồ dùng của cô:

- Giáo án, máy tính, loa đài, nhạc bài “Trời nắng trời mưa”, “Cho tôi đi làm mưa với”, “nhạc trò chơi”; nhạc không lời….

- Xắc xô 1 cái

- 20 chai nước, 2 cái rổ lớn

- 2 quả bóng to.

- Vạch chuẩn, 4 vòng thể dục cô bật mẫu.

+ Đồ dùng của trẻ:

- 8 vòng thế dục của trẻ, bông múa đủ với số trẻ

**3. Tiến hành hoạt động:**

**a) Hoạt động mở đầu:**

**\* Ổn định:**

- Xin chào mừng các bé đến với chương trình “Bé khỏe bé ngoan” ngày hôm nay. Về dự chương trình ngày hôm nay là sự có mặt của 2 đội chơi: Đội nơ đỏ, và đội nơ xanh 1 tràng pháo tay cổ vũ cho cả 2 đội chơi.

- Đến với chương trình 2 đội sẽ phải trải qua 3 phần thi:

+ Phần thi thứ nhất: Đồng diễn thể dục

+ Phần thi thứ hai: Trổ tài

+ Phần thi thứ ba: Chung sức

- Và để bước vào các phần thi được tốt. Cô xin mời 2 đội cùng khởi động.

Cô mở nhạc "Trời nắng trời mưa"

**\* Khởi động:**

- Cho trẻ xếp thành 3 hàng dọc chuyển thành vòng tròn (kết hợp các kiểu đi: đi thường, đi nhanh, đi bằng mũi chân, gót chân, chạy nhanh, chạy chậm, theo nhạc bài “Trời nắng trời mưa”) rồi di chuyển thành 3 hàng ngang dãn cách đều.

**b) Hoạt động nhận thức:**

**\* Trọng động:**

**Phần 1: Đồng diễn thể dục**

- Để thực hiện được bài tập được tốt cô xin mời các đội cùng với cô bước vào phần thi đồng diễn. Các con sẽ tập BTPTC trên nên nhạc bài “ Cho tôi đi làm mưa với”.

+ BTPTC:

- ĐT Tay vai: Đưa 2 tay lên cao ra trước sang ngang (Thực hiện 2lx8 N)

- ĐT Chân: Hai tay đưa ra phía trứơc khuỵu gối.(Thực hiện 2lx 8N)

- ĐT Bụng: Nghiêng người sang bên.(Thực hiện 2 lx8N)

- ĐT Bật: Bật tại chổ.(Thực hiện 3lx8N)

**Phần 2: Trổ tài**

**\* Bài tập vận động cơ bản: “Bật liên tục qua 4 vòng ”:**

- Các con xem trước mặt các con có gì?

- Với nhưng chiếc vòng này, các con sẽ thực hiện vận động gì?

- Cô giới thiệu vận động: “Bật liên tục qua 4 vòng ”.

- Để phần đua tài đạt kết quả cao cô mời 2 thành viên đại diện của hai gia đình lên thực hiện.

+ Lần 1: Mời 2 trẻ lên thực hiện, cô quan sát

+ Lần 2: Cô làm mẫu

Cô làm mẫu lần 1: Không phân tích

Cô làm mẫu lần 2: Phân tích động tác

- Tư thế chuẩn bị cô đứng chụm chân trước vạch chuẩn của vòng. Hai tay chống hông khi có hiệu lệnh bật hai đầu gối hơi khuỵu, mắt nhìn thẳng vào vòng, dùng sức của chân nhún bật liên tục vào vòng, tiếp đất bằng 2 mũi bàn chân. Khi bật đến hết vòng thứ 4 hai bàn chân cô chạm đất đồng thời từ mũi bàn chân rồi đến cả bàn chân, sau đó đi về cuối hàng đứng.

- Chú ý: Khi bật không được nghỉ, phải bật liên tục qua 4 vòng và không chạm chân vào vòng.

Hai đội đã sẵn sàng bước vào phần “Đua tài” chưa?

+ Lần 3: Cho 2 đội cùng lên thực hiện lần lượt từ bạn đầu hàng đến hết. Cô quan sát sửa sai.

+ Lần 4: Hai đội thi đua luyện tập bằng cách tổ chức trò chơi

Ban tổ chức muốn 2 đội thi đua lên lấy nước đội nào lấy được nhiều chai nước hơn sẽ chiến thắng.

Để lấy được chai nước hai đội sẽ phải bật liên tục qua 4 vòng. Mỗi bạn khi bật qua 4 vòng chỉ lấy được 1 chai nước. Đội nào lấy nhiều hơn đội đó chiến thắng.

Thời gian dành cho 2 đội được tính bằng một bài hát “Hạt mưa và em bé”.

Cô kiểm tra kết quả hai đội và tuyên dương trẻ.

\* Củng cố: Hỏi lại trẻ bài tập.

- Cho một trẻ lên thực hiện lại vận động.

**Phần 3: Chung sức**

\* **Trò chơi: “ Chuyền bóng qua đầu”**

- Ở phần thi này ban tổ chức có tặng cho hai đội một trò chơi đó là trò chơi “Chuyền bóng qua đầu”. Trong trò chơi này yêu cầu các con phải đoàn kết, phối hợp ăn ý với nhau.

+ **Cách chơi**: Ở trò chơi này yêu cầu mỗi đội đứng thành 01 hàng dọc.

- Khi có hiệu lệnh chơi bạn đầu tiên của hai đội cầm bóng bằng 2 tay đưa lên cao. Người hơi ngả về phía sau chuyền bóng cho bạn tiếp theo. Bạn đứng sau chú ý đón bóng bằng hai tay. Cứ tiếp tục như vậy chuyền bóng liên tục đến bạn cuối cùng của đội mình. Bạn cuối cùng nhận được bóng tiếp tục chạy lên đầu hàng và tiếp tục truyền bóng.

**+ Luật chơi:** Thời gian được tính bằng một bản nhạc.Trong thời gian đó đội nào nào không làm rơi bóng thì đội đó giành chiến thắng.

- Trẻ chơi, cô quan sát động viên khuyến khích trẻ.

**\* Hồi tĩnh:** Cho trẻ đi nhẹ nhàng kết hợp hít thở sâu theo giai điệu bài hát: “ Cho tôi đi làm mưa với”.

**c) Hoạt động kết thúc:**

- Đến với hội thi vui khỏe ngày hôm nay ban tổ chức thấy 2 đội đã hoàn thành xuất sắc các phần thi của mình. Ban tổ chức tuyên bố và phát thưởng cho 2 đội.

- Cho trẻ nhẹ nhàng ra ngoài.